

**S**pinat, mandler, broccoli, blåbær, rosmarin og salvie. Det er nogle af de madvarer, som bliver fremhævet i ugeblade og månedsmagasiner for deres gavnlige effekt på hjerneaktiviteten, hukommelsen og koncentrationen. I disse år står hjernen på menuen i en grad, så der ligefrem udgives kogebøger om hjernemad. Og hotelkæden Radisson reklamerer med, at de serverer brainfood til frokost, så man kan holde sig skarp under daglange møder og konferencer.

Ifølge lektor i molekylærbiologi ved Aarhus Universitet, Esben Skipper Sørensen, er der imidlertid ikke hold i påstanden om, at man kan spise sig klogere eller til bedre mentale præstationer.

»Der er ikke videnskabeligt belæg for specielle kostråd til hjernen. Den har brug for det samme som resten af kroppen. Brainfood er ikke en videnskabelig term, men et kommercielt begreb, som fødevarerindustrien bruger til markedsføring,« siger han.

Flere forskningsresultater viser dog, at bestemte indholdsstoffer i maden er gavnlige for hjernen først og sidst i livet.

### Hjernen er grådig

Hjernen er et grådigt organ. Dens celler bruger meget mere energi end andre celler i kroppen, og selvom den kun udgør tre procent af kroppens vægt, så står den for en femtedel af menneskets samlede energiforbrug.

»Hjernen kører på ren glukose, som er en bestemt slags sukker. Den fungerer bedst, hvis man holder sit blodsukker stabilt ved at spise hver tredje-fjerde time,« siger Esben Skipper Sørensen.

Mad er derfor vigtigt for hjernen, og noget er bedre end andet, men ifølge molekylærbiologen kræver det ikke sindrige indkøbs-sedler at fodre hjernen optimalt. Forskning i sammenhængen mellem bestemte fødevarer og kognitive evner kan nemlig ikke påvise, at specifikke fødevarer kan optimere hjernens ydeevne nu og her. Den gode hjernekost er langsomme kulhydrater, og det betyder for eksempel, at havregryn om morgenen og rugbrød i madkassen er bedre end bløde franskbrøds-madder.

»Man får den samme hurtige stigning i blodsukkerniveauet ved at spise hvidt brød, som hvis man spiste rent sukker, så det kan helt ødelægge blodsukkerbalancen og påvirke koncentrationsevnen. Det er forklaringen på, at man kan føle sig uoplagt, men man kan lige så godt spise rugbrød som særlige nødder for at få energien tilbage,« siger Esben Skipper Sørensen.

HJERNEN &  
PÆDAGOGIKKEN

3.

## Brainfood på menuen

Fødevarerindustrien reklamerer i stigende grad for brainfood-produkter, som lover højere IQ eller bedre præstationer. Men der er meget lidt videnskabeligt bevis for effekten, siger lektor **ESBEN SKIPPER SØRENSEN**.

Af ANNETTE HAUGAARD

»Einstein-mælk er et eksempel på, at markedsføringen kammer over, fordi der er en slet skjult hentydning til, at produktet gør børn klogere.«

### Kun effekt af omega 3-fedtsyrer

Forskningen har også interesseret sig for, om særlig kost kan få hjernen til at fungere bedre i alderdommen eller ligefrem helbrede for eksempel demens og Alzheimer. Her er svaret også nej. Undersøgelser peger ellers på, at midaldrende, der indtager store mængder af plantestoffet polyfenol (som blandt andet findes i rødvin, frugt og grøntsager), har mindre risiko for at udvikle demens mange år senere.

»Men man kan ikke spise sig ud af hjerne-relaterede sygdomme. Det er højst et spørgs-

mål om, at man kan udsætte dem, og hvis man i forvejen følger de almindelige kostråd, så gør man det allerede,« siger Esben Skipper Sørensen.

Han tør derimod godt sige, at der er forskningsmæssigt belæg for, at en særlig kost har afgørende betydning for hjernens udvikling i fosterstadiet og hos spædbørn.

»Meget af hjernen består af fedtsyrer, der ligger som en hinde rundt om nervebanerne, for at de kan lave forbindelser, så der er ingen tvivl om, at omega 3-fedtsyrer betyder, at det lille barn får en mere optimal hjerneudvikling. Der er mange undersøgelser, der viser, at spædbørn som får nok omega 3 klarer sig bedre i skolen og får højere IQ,« siger Esben Skipper Sørensen.

Han mener dog ikke, at der er grund til at tro, at fedtsyren er en mangelvare hos danske spædbørn, der bliver ammet eller får godkendt moder-mælkserstatning.

### Einstein-mælk

Fødevarerindustrien har ikke været sen til at gribe det videnskabelige bevis for gevinsten af fedtsyren. I 2007 blev der solgt omega 3 for to milliarder dollars, og i USA kan man finde såkaldt Einstein-mælk på hylderne i supermarkedet, som er beriget med omega 3.

»Einstein-mælk er et eksempel på, at markedsføringen kammer over, fordi der er en slet skjult hentydning til, at produktet gør børn klogere. Det er der ikke belæg for, når vi taler om større børn,« siger lektoren i molekylærbiologi fra Aarhus Universitet.

Han vurderer, at salget af såkaldt brainfood mest handler om, at fødevarerindustrien øjner et stort uudnyttet marked, for når man spørger forbrugerne, svarer de, at de interesserer sig for emnet, men ikke gør brug af det.

»Mange af påstandene om fødevarers gode egenskaber for hjernen er formodentlig drevet frem af kommercielle interesser, og så kommer videnskaben bagefter for at undersøge, om der er hold i det, man ofte kan kalde ammestuesnak. Men resultaterne peger i øst og vest, og det er virkelig problematisk, for det ser ud som om, at man kommercielt fisker de resultater, man kan bruge til at lovprise sit produkt,« siger Esben Skipper Sørensen. ■



**ESBEN SKIPPER SØRENSEN**

Lektor i molekylærbiologi på Aarhus Universitet, der bl.a. har forsket i mælkeproteiner. I dag også leder af nyoprettet sektion for molekylær ernæring.